

# Inhalt

Prolog .....	5
WAS UNS DAS SCHICKSAL ZUSPIELT ... ..	9
Ein wohlwollendes Schicksal .....	11
Das fehlende Ziel .....	15
Leidvolle Lebenssituationen und die Kraft eines „zuliebe“ .....	20
HERAUSFORDERUNGEN ERGREIFEN .....	25
Expansion im Alter .....	27
Wenn Pläne zerbrechen oder: Vom wandelbaren Sinn	31
Thema „Schuld“ .....	35
<i>Was tun bei Verfehlungen?</i> .....	37
<i>Missbrauch und Befreiung</i> .....	41
<i>Eine Weihnachtsgeschichte für alle Jahreszeiten</i> ..	45
Inszeniertes Drama: die Hysterie .....	49
Ist Belohnung effizient? .....	54
Der gesunde Widerstand .....	59
VERTRAUEN GEWINNEN .....	65
Irrationale Schuldgefühle .....	66
Irrationale Ängste und Vertrauenskrisen .....	71
<i>Ursprung des Urvertrauens</i> .....	75
<i>Verschiedene Interpretationskonzepte</i> .....	79

Wie gravierend ist ein Trauma? .....	84
<i>Urwirksamkeit und Selbstwirksamkeit</i> .....	88
<i>Die Entscheidung zum Glauben</i> .....	91
LEIB, SEELE, GEIST .....	95
... doch der Geist sagt „Nein!“	
Der „noo-psychische Antagonismus“ .....	98
Psychotherapie und Seelsorge .....	101
Die Kraft des Geistigen .....	106
Gott und das Leid .....	110
Der Mensch und das Leid .....	114
Die Zurückweisung der eigenen Person .....	119
Die Vergänglichkeit des Lebens .....	125
Das Mädchen und die Blumen .....	129
Bitt- und Dankgebete .....	135
GUTE FREUNDE DER SEELE .....	141
Ein gutes Buch: Von der Heilkraft des Lesens .....	142
Einander Freund sein .....	146
<i>Tipp 1: Aktiv zuhören</i> .....	146
<i>Tipp 2: Gezielt Zeichen der Zustimmung geben</i> .....	148
<i>Tipp 3: Man nehme eine Prise Heiterkeit!</i> .....	150
<i>Tipp 4: Mittragen – ohne große Worte</i> .....	152
<i>Tipp 5: Die Fremdheit des anderen bejahren</i> ...	153
Über die Autorin .....	156
Weitere Bücher der Autorin .....	157